

Annukka Paloniemi

**ALAKOULUN OPPILAIDEN LIIKUNTA-
AKTIIVISUUS JA RUOKATOTTUMUKSET**
kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Kasvatustieteiden ja kulttuurin tiedekunta
Kandidaatintutkielma
Joulukuu 2019

TIIVISTELMÄ

Annukka Paloniemi: Alakoulun oppilaiden liikunta-aktiivisuus ja ruokatottumukset
Kandidaatintutkielma
Tampereen yliopisto
Kasvatustieteiden tutkinto-ohjelma
Joulukuu 2019

Tämän kandidaatintyön tarkoituksena oli tarkastella, millaisia haasteita alakoulun oppilaiden liikunta-aktiivisuudessa ja ruokatottumuksissa on havaittavissa. Aiheen käsittely on tarkoituksenmukaista sen ajankohtaisuuden ja tärkeyden vuoksi.

Tutkimuksen teoreettisessa perustassa perehdyttiin tutkimuksen kannalta keskeisiin käsitteisiin. Näitä käsitteitä olivat terveystottumukset, ruokatottumukset ja liikunta-aktiivisuus. Tutkielma toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Analysoitava aineisto koostui kymmenestä eri dokumentista, jotka oli viimeisen viiden vuoden aikana tehtynä tutkimuksia ja tutkimushankkeita.

Aineistoa analysoitiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla. Sisältö teemoitettiin aineistosta ilmenneiden yhtäläisyyksien avulla. Aineistosta ilmenneet samankaltaisuudet yhdistettiin tulososiossa kahdeksaksi eri pääteemaksi. Teemoiksi muodostui liikunta-aktiivisuuden osalta neljä eri teemaa: motivaatiota heikentävät tekijät, passiivinen elämäntyyli, vanhempien asenne ja esimerkki sekä elinympäristön virikkeettömyys. Ruokatottumuksissa muodostui myös neljä eri teemaa, jotka olivat perheen malli, itseohjautuvuus ja osallisuus, epäsäännöllinen ruokailurytmi ja ravitsemuksen laatu. Laadullisen tutkimuksen aineistolähtöinen sisällönanalyysi osoittautui toimivaksi menetelmäksi tarkastella aineistoa.

Tulosten perusteella voitiin todeta, että alakoulun oppilaiden liikunta-aktiivisuudessa ja ruokatottumuksissa on monisyisiä haasteita, joihin tulisi tulevaisuudessa puuttua heidän paremman hyvinvoinnin turvaamiseksi. Tutkimustulokset olivat selkeitä, sillä havaitut haasteet liikunta-aktiivisuudessa ja ruokatottumuksissa tukevat aiemmin tehtyjä tutkimuksia.

Avainsanat: terveystottumukset, liikunta-aktiivisuus, ruokatottumukset, lapsi, alakoulu

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck -ohjelmalla.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	4
2	KESKEISET KÄSITTEET	7
2.1	TERVEYSTOTTUMUKSET	7
2.2	RUOKATOTTUMUKSET	8
2.3	LIIKUNTA-AKTIIVISUUS	11
3	TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	13
3.1	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	14
3.2	TUTKIMUSMETODI	15
3.3	LÄHDEAINEISTO JA HAKUKRITEERIT	16
3.3.1	<i>Sisäänotto- ja poissulkumenetelmät</i>	<i>18</i>
3.3.2	<i>Tietokannat ja hakusanat</i>	<i>19</i>
3.4	AINEISTON ANALYYSIMENETELMÄ	20
4	TULOKSET JA TULKINTA	21
4.1	LIIKUNTA-AKTIIVISUUTEEN LIITTYVÄT HAASTEET	21
4.1.1	<i>Motivaatiota heikentävät tekijät</i>	<i>21</i>
4.1.2	<i>Passiivinen elämäntyyli</i>	<i>23</i>
4.1.3	<i>Vanhempien asenne ja esimerkki</i>	<i>24</i>
4.1.4	<i>Elinympäristön virikkeettömyys</i>	<i>25</i>
4.2	RUOKATOTTUMUKSIIN LIITTYVÄT HAASTEET	26
4.2.1	<i>Perheen malli</i>	<i>26</i>
4.2.2	<i>Itseohjautuvuus ja osallisuus</i>	<i>27</i>
4.2.3	<i>Epäsäännöllinen ruokailurytmi</i>	<i>28</i>
4.2.4	<i>Ravitsemuksen laatu</i>	<i>29</i>
5	POHDINTA	31
5.1	TULOSTEN TARKASTELUA	31
5.1.1	<i>Yhteenveto liikunta-aktiivisuuden haasteista</i>	<i>32</i>
5.1.2	<i>Yhteenveto ruokatottumusten haasteista</i>	<i>33</i>
5.2	TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS	34
5.3	JOHTOPÄÄTÖKSET JA JATKOTUTKIMUKSET	36
6	LÄHTEET	38

1 JOHDANTO

Lasten ja nuorten terveystottumukset ovat ajankohtaisena ja tärkeänä huolen aiheena. Vähäinen liikunta, univaje, huonot ruokatottumukset ja päihteet ovat esillä enenevässä määrin jo alakouluikäisten lasten arjessa. Koulussa jaksaminen, keskittyminen ja ennen kaikkea oppiminen kärsivät puutteellisten terveystottumusten myötä. Viime vuosien aikana on saatu huolestuttavia tuloksia lasten liikunta-aktiivisuudesta sekä ruokatottumuksista. Mikäli suunta jatkuu samana, aikuisikään päästessään heidän heikko terveydentilansa vaikuttaa merkittävästi työ- ja toimintakykyyn (Ojala ym. 2019). Huolta herättää yhteiskuntamme muutos, jossa lasten liikkuminen jää entistä vähemmälle teknologian vallankumouksen aikana. Samalla runsaasti energiaa sisältävät ja ravintoaineilta köyhät ruoat ovat enenevässä määrin osa lasten ja nuorten arkea. Liikunta ja terveellinen ravitsemus ovat merkittäviä seikkoja terveyden ylläpitämisessä.

Tieto oppilaiden terveystottumuksista antaa informaatiota opettajalle, koulun henkilökunnalle, vanhemmille ja oppilaalle itselleen terveydentilasta ja kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista. Järjestelmällistä ja kattavaa tutkimusta lasten terveydestä on saatu vasta viimeisen vuosikymmenen aikana. Tutkimuksessa on edelleen kehitettävää ja paljon uutta tutkittavaa, mutta arvokasta tietoa on jo saatu lasten terveydentilasta, terveystottumuksista kasvusta ja kehityksestä. Tässä tutkimuksessa tarkastellaan alakoulun oppilaiden terveystottumuksia keskittyen liikunta-aktiivisuuteen ja ruokatottumuksiin. Haasteita on ollut ennenkin liikunnassa ja ravitsemuksessa, eikä lapset ja nuoret ole ainoa väestöryhmä, jota asia koskettaa. Huomiota on herättänyt ajankohtaiset tiedonkeruut ja tutkimukset, joissa näitä aiheita on lasten ja nuorten osalta tutkittu. Tulokset eivät ole antaneet merkkejä liikunnallisuuden lisääntymisestä tai ruokatottumusten paranemisesta.

On selvää, että näihin asioihin tulisi saada muutosta ja toisenlainen suunta mahdollisimman nopeasti. Muutos on mahdollista tapahtua usean eri tahon

yhteistyönä. Koulun ja kodin lisäksi yhteiskunta vaikuttaa omalla tavallaan terveystottumusten muodostumiseen tukemalla tai vaihtoehtoisesti sulkemalla silmät seikoilta, jotka edesauttavat terveiden terveystottumusten omaksuntaa lapsilla ja nuorilla. Varhainen puuttuminen ja ennaltaehkäisy voivat saada positiivista muutosta aikaan kouluikäisten lasten liikunta-aktiivisuudessa ja ruokatottumuksissa. Elämme aikaa, joka haastaa riittävän liikkumisen ja terveellisen ravitsemuksen toteutumista.

Suomessa oppilaiden liikunta-aktiivisuutta sekä ruokatottumuksia seurataan koulussa kouluterveyskyselyn kautta, terveystarkastuksia teettämällä, Move!-mittausten kautta sekä muiden tutkimusten ja hankkeiden avulla. Lasten ja nuorten terveydestä on toteutettu säännöllistä ja seikkaperäistä tiedonkeruuta kansainvälisellä ja valtakunnallisella tutkimuksen kentällä. Haasteet liikunta-aktiivisuuden vähentymisessä ja ruokatottumusten puutteellisuudessa on nähtävissä erityisesti länsimaissa. Maailman terveysjärjestön WHO:n toteuttama kansainvälinen Health behaviour in school-aged children -tutkimus raportoi monipuolisesti 11-, 13-, ja 15-vuotiaiden koululaisten koettua terveyttä, hyvinvointia ja terveystottumuksia nuorten arkisissa kasvuympäristöissä. Kyseisen tutkimuksen aineistot kerätään neljän vuoden välein. (WHO.) Maailman terveysjärjestön ensimmäisessä maailmanlaajuisessa alaikäisten liikkumista arvioivassa raportissa todettiin, että 81 prosenttia 11–17-vuotiaista lapsista ei yltänyt WHO:n määrittämiin kansainvälisiin liikuntasuosituksiin (Guthold, Grechen & Riley 2019).

Lasten terveen kasvun ja kehityksen tukeminen sekä terveellisiin elämäntapoihin opastaminen ovat keskeisiä päämääriä väestön terveyden edistämisessä. Lapsuus, erityisesti alakouluikä, on ratkaiseva ajanjakso terveyttä edistävien elintapojen omaksumisessa, sillä sen aikana luodaan perusta tulevaisuuden terveystottumuksille. Olisi tärkeää, että kyseisellä ajanjaksolla lapsia tuettaisiin parhaalla mahdollisella tavalla terveellisten ruokatottumusten ja liikuntatottumusten omaksumisessa sekä niihin liittyvien valintojen tekemisessä.

Terveystiedon sisältöjä opetetaan alakoulussa ympäristöopin kautta, jossa tarkastellaan näitä aiheita yleisellä tasolla. Ruokatottumukset tulevat esille ympäristöopin tuntien lisäksi luonnollisesti kouluruokailuhetkissä. Liikunta-aktiivisuutta pyritään edistämään lasten arjessa koulun liikuntatunneilla,

koulumatkoilla, kerhoissa sekä toiminnallisilla välitunneilla ja teemapäivillä. Omaehtoinen liikunta näyttäytyy koulussa vapaammassa toiminnassa. Koulun ulkopuolella tapahtuva liikkuminen ja ruokailutottumuksiin liittyvät seikat vaikuttavat kaikista vahvimmin lapsen terveyteen ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Lasten terveystottumukset rakentuvat ennen kaikkea perheen arjen valintojen kautta ja heijastuvat myöhemmin aikuisuudessa. Lasten hyvinvointia pyritään edistämään Suomessa valtiollisten hankkeiden kautta. Liikkuva koulu -ohjelma on osa Suomen hallitusohjelman osaamisen ja koulutuksen kärkihanketta. Liikkuvan koulun tähtäin on aktiivisempi ja viihtyisämpi koulupäivä, jossa jokainen peruskouluikäinen liikkuisi tunnin päivässä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2017.)

Näiden asioiden siivittämänä voin todeta tutkielmani käsittelevän hyvin ajankohtaista aihetta. Tutkimusten kautta on havaittu merkkejä yleisesti koko väestössä vähentyneestä liikunta-aktiivisuudesta sekä ruokatottumusten muutoksesta huonompaan suuntaan. Ruokatottumuksiin vaikuttavat ympärillämme vallitsevat moninaiset käsitykset ruoasta. Tietoa terveellisistä ruokatottumuksista on paljon saatavilla, mutta silti väestö voi huonosti epäterveellisen ruokavalion seurauksena. Tähän vaikuttaa keskeisesti pikaruokien ja epäterveellisten elintarvikkeiden valloilla olo. Helposti ja nopeasti syötävää ruokaa on saatavilla kaikkialla, eikä terveellisten valintojen tekeminen ole itsestään selvää. Kansainvälisen tutkimuksen mukaan ylipaino ja lihavuus jatkavat kasvuaan erityisesti kouluikäisillä lapsilla. Vuonna 2016 131 miljoonaa 5–9-vuotiaista lasta oli tutkimuksen mukaan ylipainoisia. (FAO, IFAD, UNICEF, WFP & WHO 2019, 17.) Elämme aikaa, jossa teknologian voima korostuu ja sen myötä fyysinen työ on vähentynyt huomattavasti. Älylaitteet hallitsevat työn ja opiskelun ohella myös vapaa-aikaa, eikä luontainen liikunta ole enää osa päivittäistä arkea. Lapset ja nuoret jumittuvat yhä enenevässä määrin ruudun ääreen, mikä vähentää entisestään omaehtoisen liikkumisen määrää.

Medialla on kiistatta vaikutus terveystottumuksiimme. Ennen kaikkea lapset ja nuoret, joilla ei ole vielä kykyä suodattaa olennaisia asioita kaikesta ympärillä vallitsevasta informaatiosta, tarvitsevat erityisesti tukea ja ohjausta asian suhteen. Tällä tutkielmalla olen pyrkinyt etsimään vastauksia siihen, millaisia haasteita alakoulun oppilaiden arjessa on esillä liikunta-aktiivisuudessa ja ruokatottumuksissa.

2 KESKEISET KÄSITTEET

Tässä tutkimuksessa oleellisimpina käsitteinä toimivat terveystottumukset, liikunta-aktiivisuus ja ruokatottumukset. Tutkimus koskettaa tarkemmin liikunta-aktiivisuutta sekä ruokatottumuksia, koska nämä tekijät ovat ratkaisevassa asemassa lasten kasvussa ja kehityksessä. Säännöllinen ja monipuolinen liikkuminen sekä ravinto ovat tasapainoisen kehittymisen edellytys. Ruokatottumukset ja liikunta-aktiivisuus tukevat toisiaan, minkä takia haluan tutkimukseni keskittyvän alakoulun oppilaiden liikunta-aktiivisuuteen sekä ruokatottumuksiin saamalla tietoa näiden taustalla vaikuttavista tekijöistä. Jotta systemaattista tutkimusta aiheesta voidaan tehdä, on määriteltävä tarkasti tutkittavat käsitteet.

2.1 TERVEYSTOTTUMUKSET

Terveystottumuksilla tarkoitetaan elintapoja, jotka vaikuttavat joko lyhyellä tai pitkällä tähtäimellä terveyteemme (Duodecim 2019). Terveystottumus-käsitteen ymmärretään pitävän sisällään myös valinnat, jotka eivät välttämättä ole täysin järkipäisiä. Tietoa terveellisistä elämäntavoista on paljon saatavilla, mutta käytännössä tämän tiedon valossa toimiminen ei ole yksinkertaista. Terveellisten elintapojen ylläpitäminen vaatii kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ymmärrystä, jossa liikunta, ravinto, uni, sosiaaliset suhteet ja päihteiden käyttö ovat tasapainossa. Terveystottumuksilla tarkoitetaan tutkimuksessani esillä olevaa liikunnan ja ravinnon näkökulmaa, mutta käsitteellä ymmärretään myös päihteidenkäyttö, uni ja riippuvuudet. Esimerkiksi terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen vuosittain toteutettavassa kouluterveyskyselyssä yhtenä aihealueena on elintavat. Elintavat pitävät sisällään ruokatottumuksen, liikkumisen, tupakan ja riippuvuuksien alakategoriat. Terveystottumukset rinnastetaan usein elintapojen kanssa samaan aihepiiriin. Voidaan sanoa, että elintavat ovat käytännössä terveystottumusten kokonaisuus.

Viimeisimmissä tutkimuksissa on todettu, että perheen vanhempien terveystottumuksissa on parantamisen varaa. Kotona vallitsevat tottumukset ovat luonnollisesti osa lasten ja nuorten arkea ja tätä kautta vaikuttavat kasvavan yksilön kehitykseen. Nykypäivänä yleistynyt ylipaino kertoo perheiden terveystottumuksen heikosta tilanteesta. Terveystottumukset tulisi olla kotona sellaiset, että ne tukevat järkevästi lasten terveyttä edistävää toimintaa. (Hakulinen-Viitanen ym. 2010, 152.) Osa lapsiperheistä tarvitsisi päivittäisessä arjessa tukea ja ohjausta terveellisten elintapojen muodostamiseen. Perheen tulisi ottaa vastuu lasten ja nuorten terveystottumuksista pohtimalla omia ravitsemus- ja liikuntatottumuksia. Kotoa tuleva malli ennustaa lapsen elintapoja myöhemmin aikuisuudessa, minkä vuoksi arkiset valinnat terveyden edistämässä on olennainen merkitys lapsen elinympäristöön ja hyvinvointiin. (Hakulinen, Laatikainen, Mäki & Wikström 2017.)

Kouluikäisten lasten terveystottumuksiin liittyy vahvasti oppiminen terveyttä ja hyvinvointia edistävästä elintavoista osana omaa arkea. Peruskoulun oppilaat harjoittelevat ja omaksuvat vaiheittain näitä taitoja ottaen ne vähitellen mukaan päivittäisiin rutiineihinsa. Tätä oppimista tarkastellaan tutkimuksissa hyvinvointioppimisen näkökulmasta. Se nähdään elinikäisenä prosessina, joka alkaa varhain lapsuudessa jatkuen vanhuuteen asti. Koko peruskoulun ajan lapset ja nuoret kehittyvät sekä fyysisesti että henkisesti nopeaa vauhtia, jolloin myös aletaan tietoisesti tarkastelemaan omaa toimintaa ja valintoja elämän suhteen. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017, 13.)

2.2 RUOKATOTTUMUKSET

Ruokatottumus tarkoittaa yksinkertaisesti omaksuttua tapaa tai tottumusta, joka liittyy ruokaan ja syömiseen. Ruokatottumukset ovat terveellisiä elintapoja tukevaa sekä edistävää ja sairauksia ehkäisevää valintoja ruoan suhteen. Hyvässä ravitsemuksessa suositaan kasviksia, hedelmiä ja marjoja säännöllisesti osana arkiruokailua ja kiinnitetään huomiota pehmeän rasvan saantiin ja kohtuulliseen sokerin sekä suolan käyttöön (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2019b).

Viidesluokkalaisista lapsista suurin osa syö päivän aikana aamupalan, lounaan, päivällisen ja iltapalan. Elintarvikevalinnat koostuvat pääasiassa

perunasta, kasvisraasteista, maidosta, leivästä ja rasvalevitteistä, jotka ovat suomalaisen ravitsemussuosituksen mukaisia ruoka-aineita. Merkille pantavaa on, että hedelmien, marjojen ja täysmehujen päivittäiskäyttäjää viikkotasolla on varsin vähän. Kouluikäisillä suositeltu kasvisten, marjojen ja hedelmien päivittäiskäytön määrä on aikuisten tapaan 500 grammaa päivässä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014.) Suositusten täyttymiseksi tulee kiinnittää vielä enemmän huomiota kasvisten, marjojen ja hedelmien syömiseen, sillä tällä hetkellä kouluikäisistä marginaalinen joukko syö niitä säännöllisesti päivän eri aterioilla. Kouluikäisten ruokavaliota kuvaa vähäinen kuidun ja runsas sokerin saanti. Viikon aikana makeiden ruokien ja makeiden juomien käyttäjiä on suosituksiin verraten paljon. Alakoulu viidesluokkalaisista 38 prosenttia juovat 1–2 kertana viikossa sokeroituja mehuja, 63 prosenttia syö suklaata 1–2 kertaa viikossa ja 68 prosenttia syö karamelleja ja muita makeisia 1–2 kertaa viikossa. (Hakulinen-Viitanen ym. 2010, 95–99.) Viikon aikana ruokavalioon sisältyy huomaamatta ruokia, jotka eivät ole päivittäin nautittuna lapsen jaksamiselle ja fyysiselle kehitykselle edullisia vaihtoehtoja.

Tilles-Tirkkosen tutkimuksen mukaan (2016) voidaan todeta, että terveyttä edistäviin ruokailutottumuksiin on yhteydessä useita tekijöitä, joista esimerkkinä perhetekijät ja kouluruoan täysipainoisuus. Kouluikäisillä lapsilla yleisin aterian päivän aikana on lounas. Suomessa on tarjottu ilmainen kouluruoka vuodesta 1948 lähtien, joka edesauttaa yhden lämpimän aterian syömistä päivittäin koululaisilla. Kouluruokailusuositus pohjautuu koko väestön ravitsemussuosituksiin ja sen tulisi kattaa kolmannes kouluikäisten energiansaannista. (Erkkilä, Kauhanen, Korhonen, Myllykangas & Pekkanen 2013.)

Lapsen ja nuoren varttuessa ateriat muuttuvat arjessa epäsäännöllisimmiksi. Kouluikäisten ruokatottumukset ja syömiskulttuuri ovat muuttuneet suuressa kuvassa heikompaan suuntaan. Nykyään nuorten ruokailu mielletään usein naposteluksi. Napostelu on kasvava trendi kouluikäisten ja nuorten keskuudessa ja siihen tulisi kiinnittää enenevässä määrin huomiota niin koulussa kuin kotona. Lasten ja nuorten ruokakulttuurissa napostelua lisää sokeripitoisten elintarvikkeiden jatkuva yleistyminen. Nuoret suosivat myös epäsovinnaisia ruoka-aikoja ja lisäksi ruoan laatu sekä ruokailujen säännöllisyys ovat toissijaisia. (Tilles-Tirkkonen 2016, 2.)

Merkille pantavaa lasten ja nuorten ravitsemukseen liittyen ovat myös syömishäiriöt, erilaisten ruokaideologioiden vaikutus ruokatottumuksiin ja näiden kautta ruoan merkitys identiteetin kehittymisessä. Lasten kasvaessa ja kehittyessä vääristyneet käsitykset ruoasta eivät ole epätavallisia (Hakulinen ym. 2017,155). Identiteetti rakentuu kokemusten kautta omaksuen projektin omaisesti käsityksiä ruoasta ja ravitsemuksesta. Identiteetti rakentuu lapsuudessa ja nuoruudessa, joten terveen ruokasuhteen muodostumista tulisi tukea varhain lapsuudesta alkaen.

Yhtenäiskulttuuri on selkeästi purkautunut ravitsemuksessa. Valloilla on useita näkemyksiä, ideologioita ja trendejä syömisessä. Lapset ja nuoret noudattavat useimmiten kotoa opittua ruokavaliota, joka voi olla esimerkiksi lihaton, maidoton tai gluteeniton. Ravitsemuksessa on ollut valloillaan murrosvaihe, jossa kaikilla ei ole enää samaa käsitystä oikeasta tai väärästä ruokavaliosta. Ruokatottumukset muovautuvat jo lapsuudessa, minkä vuoksi vaihtelevan ja monipuolisen ravinnon on tärkeää olla osa elämää jo silloin. Erityisesti lasten ja nuorten ruokatottumusten tulisi olla säännöllistä ja kattaa monipuolista ravintoa. Monipuolinen ruoka auttaa monin tavoin voimaan hyvin. Se vaikuttaa kehoon ja mielialaan. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2019b.)

Normaalin kasvun ja kehityksen turvaamiseksi sekä jaksamisen ja normaalipainaisuuden tukemiseksi on tärkeää pitää kiinni perheen yhteisistä aterioista. Ideaalitalanteessa päivittäin nautitut yhteiset ateriat tukevat säännöllisen ateriarhythmin toteutumista. Normaalipainaisuuteen ja suositeltuun energian saantiin ovat yhteydessä säännöllisyys ruokailuissa. Yleensä yhteisillä aterioilla elintarvikkeet ovat laadukkaita ja ravintorikkaita. Yhteisesti nautittu ateria edistää lapsen hyvinvointia ylläpitäviä ruokatottumuksia ja huolehtii, että kouluikäinen saa päivittäin kunnollisen aterian myös koululounaan lisäksi. (Hakulinen ym. 2017,151–155.)

Ilman varsinaisia kunnollisia ruoka-aterioita syöminen on yleensä napostelua. Syötävä ruoka on useimmiten nopeita ja helppoja valintoja, mitkä ovat usein epäterveellisempiä. Kouluikäisten lasten ruokatottumusten yhteydessä tulisi painottaa ateriarhythmiä. Koulussa tarjotut ateriat sekä kotona nautitut yhteiset ruokailuhetket ovat mallina terveellisistä valinnoista ruoan suhteen ja edes auttavat terveiden ruokatottumusten muodostumista. Lapsen terveellisiä elintapoja tulee tukea, edistää terveyttä sekä ehkäistä tätä kautta

ylipainoa ja siihen liittyviä sairauksia. Lasten kanssa tulisi keskustella luontevasti elintavoista ja ruoka- ja liikuntatottumuksista, ilman, että liittää sitä painoon tai häiriintyneeseen syömiskäyttäytymiseen. (Hakulinen ym. 2017, 151–155.) Kaikki lapsen ympärillä toimivat aikuiset ovat mallina ruokatottumusten muodostumisessa. Koulun ruokapalveluhenkilökunta, opetushenkilöstö ja terveydenhuollon asiantuntijat vastaavat omalta osaltaan kasvattajan roolista ruokatottumusten muodostumisessa. Kaikkien aikuisten tulisi pohtia omaa käyttäytymistään, suhdettaan ruokaan ja esimerkkinä toimimista omassa elämässä kasvattajan näkökulmasta. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017.)

Valtion ravitsemusneuvottelukunta kiteyttää oivallisesti teoksessa ”Syödään ja opitaan yhdessä -kouluruokailusuosituksissa”, mistä ruokatottumuksissa ja ruokailuhetkissä on päällimmäisenä kyse:

”Ruokailoa tuottavassa kouluruokailussa yhdistyvät maukas, ravitseva, kestävä, terveellinen ja turvallinen syöminen, ruokaan ja aistikokemuksiin liittyvä ruokapuhe sekä hyvinvointia edistävien elintapojen oppiminen” (VRN 2017, 14).

2.3 LIIKUNTA-AKTIIVISUUS

Liikunta-aktiivisuutta käytetään usein synonyymina fyysisen aktiivisuuden käsitteen kanssa. Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan kaikkea toimintaa, joka kuluttaa enemmän energiaa kuin paikallaan oleminen (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2019a). Liikunta-aktiivisuuden nähdään sisältävän terveysliikunnan ja urheilun lisäksi myös muita liikunnan ulottuvuuksia. Liikunta-aktiivisuus käsittää kaiken arjessa tapahtuvan luontaisen liikkumisen, mikä nostaa kokonaisaktiivisuutta. Aktiivisella liikkumisella on useita terveyttä edistäviä vaikutuksia. Suuri merkitys säännöllisellä ja riittävästi kuormittavalla liikunnalla on sairauksien ja tapaturmien ennaltaehkäisyssä (UKK-instituutti 2018).

Fyysinen aktiivisuus edesauttaa lasten ja nuorten parempaa kuntoa sekä vireystasoa. Se kehittää myös kehonhallintataitoja, jotka ovat tärkeässä roolissa erilaisissa arjen tilanteissa. Lasten ja nuorten tasapainoista ja tervettä kehitystä tukee päivittäinen ja monipuolinen fyysinen aktiivisuus. Se tukee ja mahdollistaa lasten oppimista vaikuttamalla positiivisesti kognitiivisiin prosesseihin, kuten ajatteluun, ymmärtämiseen, ongelmanratkaisuun, toiminnan suunnitteluun,

keskittymiskykyyn, havaitsemiseen ja muistamiseen. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 55–60.) Suositeltu liikunnan määrä on lapsilla ja nuorilla kymmenen tuntia viikossa. Tärkeintä liikunnassa on säännöllisyys ja monipuolisuus. Erilaiset ärsykkeet liikkumisessa tukee hermostollista kehitystä, joka edesauttaa kaikenlaisten uusien asioiden omaksumista ja oppimista. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2019a.)

Suosituksia lapsille ja nuorille on olla fyysisesti aktiivisia minimissään tunnin verran päivittäin. Liikkumisessa tulisi tavoitella erilaisia liikuntamuotoja, jotta ärsykkeet keholle olisivat vaihtelevia ja myös tätä kautta kuormituksen taso olisi monipuolista. Sellaista liikuntaa, jossa luita ja lihaksia rasitetaan sopivasti, tulisi olla kolmesti viikossa. Pallopelit ovat hyvä liikuntamuoto, sillä niissä lihaksia ja luita kuormitetaan monipuolisesti. Yhtäjaksoista istumista ja passiivista olemista tulisi karttaa (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014.) Vaarana on lasten polarisoituminen paljon liikkuviin ja todella passiivisiin yksilöihin. Kultainen keskitie fyysisessä aktiivisuudessa olisi tavoiteltavaa. Tärkeintä on, että lapset pysyvät liikkeessä ja rasittavat kehoaan itselleen mieltäisällä tavalla.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos on kehittänyt valtakunnallisesti lasten terveysseurantaa. Lasten terveysseurannan kehittäminen- hanke (LATE-hanke) on kerännyt tietoa peruskoulun oppilaiden terveydentilasta koulun terveystarkastusten kautta. Tutkimuksen mukaan alakoulun viidesluokkalaisista oppilaista vain viidesosa liikkui viimeisen viikon aikana päivittäin vähintään 60:tä minuuttia. Huolestuttavaa on, että noin 10 prosenttia viidesluokkalaisista pojista ja 17 prosenttia samanikäisistä tytöistä harrastivat tehokasta liikuntaa vähintään puoli tuntia kerrallaan kerran viikossa tai harvemmin. (Hakulinen-Viitanen ym. 2010, 104.) Tehokas liikunta määriteltiin siten, että siinä lievästi hengästyy ja hikoilee. Erityisesti peruskouluiässä, mielellään jo alakoulussa, liikunnallista elämäntapaa pitää edistää ja tukea, jotta tavat kantavat myöhemmin aikuisuudessa. Samoin kuin ruokatottumukset tai mikä tahansa muu terveystottumus on lähtöisin lapsuuden malleista ja opeista. Ojala ym. (2019) mukaan liikuntasuosittelun mukaisesti vähintään tunnin päivittäin liikkuu vain kolmannes 7–15-vuotiaista lapsista ja nuorista.

3 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tämän tutkielman kannalta on olennaista kiinnittää keskeiset käsitteet tarkemmin osaksi alakoulun oppilaiden arkea. Lasten ja nuorten terveystottumuksista on tehty varsin paljon tutkimusta viime vuosien aikana. Lisääntynyt ylipaino jo pienellä lapsilla on useimmiten seurausta liikkumattomuudesta ja huonoista ruokatottumuksista. Nämä tekijät ovat nähtävissä ajankohtaisissa tutkimuksissa liittyen lasten ja nuorten kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja terveyteen. Yhä varhaisemmassa vaiheessa lapsille todetaan liikkumattomuudesta johtuvia sairauksia kuten diabetesta ja tuki- ja liikuntaelimistöön liittyviä sairauksia. Lisäksi kouluikäisillä lapsilla ja nuorilla moninaiset oireet esimerkiksi keskittymisvaikeudet, päänsärky ja levottomuus ovat varsin yleisiä (Hakulinen-Viitanen ym. 2010, 147).

Aikaisempi tutkimus osoittaa, että kouluikäisten lasten terveystottumuksissa on havaittavissa epäkohtia. Tutkimukseni tarkoitus on perehtyä perusteellisemmin näihin epäkohtiin ja selvittää aikaisempien tutkimusten perusteella kehityskohteisiin liittyviä haasteita lasten liikunta-aktiivisuudessa ja ruokatottumuksissa. Tutkimuksessa paneudutaan oppilaiden liikunta-aktiivisuuteen ja ruokatottumuksiin ajankohtaisten tutkimusten avulla. Tutkimuksessani pyritään saamaan vastaukset seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

1. Millaisia haasteita alakoulun oppilaiden liikunta-aktiivisuudessa on havaittavissa?
2. Millaisia haasteita alakoulun oppilaiden ruokatottumuksissa on havaittavissa?

Tutkimuksen tavoitteena on esittää empirialle kysymyksiä, joihin ei saatu vastauksia tutkimuksen teoreettista viitekehystä rakentaessa ja kirjallisuuteen perehdyttäessä. Aineiston kautta halutaan tietoa liikunta-aktiivisuuden ja ruokatottumusten haasteista oppilaiden arjessa. Kasvatustieteen kentällä tarvitaan tietoa oppilaiden terveystottumuksista, sillä ne kytkeytyvät vahvasti oppilaiden suoriutumiseen kouluarjessa. Jotta jokainen lapsi pystyy tuomaan esille parhaimman potentiaalinsa, täytyy kasvattajien niin koulussa kuin kotona ymmärtää oppilaan hyvinvointi kokonaisuutena. Tietoisuus hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä auttaa kasvattajia havaitsemaan ja puuttumaan mahdollisiin epäkohtiin.

Tutkimuksen teoreettisessa viitekehyksessä on käytetty osittain samoja lähteitä, joita tarkastellaan tarkemmin tutkimuksen empiriassa tutkimusaineistoina. Tämä valinta on tehty sen takia, koska uusinta tutkimusta suomalaisten kouluikäisten lasten liikunta-aktiivisuudesta ja ruokatottumuksista on saatavilla juuri näissä tutkielmaan valikoituneissa tutkimuksissa ja hankkeissa. Näin ollen tutkimuksissa on uusin ja pätevin tieto aiheeseen liittyen. Pyrin sulkemaan teoreettisesta viitekehyksestä pois ennen 2010-lukua tehdyt tutkimukset, jotta tutkimuksen teoriaosuudessa olisi myös tarkastelun alla mahdollisimman ajankohtaista tutkimusta ja tuoretta tietoa. Tutkimukseen valittu aineisto esitellään seuraavassa luvussa tarkemmin.

3.1 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tässä luvussa avaan tutkimuksen toteutumista vaiheittain. Ensiksi tuon esille tutkimusmetodin sekä tutkimukseen valikoituneen aineiston hakukriteereineen, minkä jälkeen esittelen yksityiskohtaisemmin tutkielman aineistoanalyysimenetelmän.

Tutkimukseni on metodologisilta lähtökohdilta laadullinen tutkimus, jonka tarkoituksena on kuvata alakoulun oppilaiden liikunta-aktiivisuudessa ja ruokatottumuksissa ilmeneviä haasteita. Laadullinen tutkimus tarkastelee aihetta kokonaisuutena, jossa halutaan lisätä ymmärrystä tutkittavasta ilmiöstä (Alasuutari 1995, 38). Laadullisella aineistolla tarkoitetaan yksinkertaisimmillaan aineistoa, joka on ilmaistu tekstimuodossa (Eskola & Suoranta 1998, 15). Tutkimuksessani on tavoitteena aineiston kautta löytää tutkimuskysymyksiini

kokonaisvaltaisia selityksiä. Laadullista tutkimusta tehdessä on tarkoituksena tutkia aihetta tai valikoitunutta ilmiötä mahdollisimman laajasti (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 157).

3.2 *TUTKIMUSMETODI*

Tutkimusmetodina on käytetty kirjallisuuskatsausta. Kirjallisuuskatsaus on teoreettinen tutkimusmenetelmä, jonka avulla halutusta aiheesta selvitetään jo olemassa olevaa tutkimusaineistoa, sen laatua ja sisältöä. Menetelmän kautta tutkitaan aiemmin tehtyä tutkimusta. Kirjallisuuskatsauksen avulla ennalta tehtyjen tutkimusten tulokset ovat lähtökohta taas uusia tutkimustuloksia laatiessa (Salminen 2011, 1.) Kirjallisuuskatsaus perustuu kirjallisuuden kartoittamiseen valikoidun aiheen mukaan sekä sen rajaamiseen. Omassa tutkimuksessani kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena on rakentaa kokonaiskuvaa alakoulun oppilaiden liikunta-aktiivisuudesta ja ruokatottumuksista sekä pyrkiä tunnistamaan haasteita koskien näitä aihealuetta.

Toteutin tutkimukseni kuvailevana kirjallisuuskatsauksena, sillä tällä menetelmällä sain parhaiten vastauksia tutkimuskysymyksiini. Tutkimusmetodina kuvaileva kirjallisuuskatsaus on toimiva silloin kun tutkittava aihe tai ilmiö halutaan kuvata laajasti useat näkökulmat huomioiden tai jos on tarve ryhmitellä tutkittavan ilmiön ominaisuuksia (Salminen 2011, 6). Metodina kuvaileva kirjallisuuskatsaus on kokonaisvaltainen aineiston katsaus, johon ei ole määritelty ehdottomia sääntöjä (Salminen 2011, 6.) Alakoulun oppilaiden liikunta-aktiivisuutta ja ruokatottumuksia kuvattaessa kokonaisvaltaisesti on kuvaileva kirjallisuuskatsaus toimiva tutkimusmetodi. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen avulla onnistuin jäsentämään aineistosta nousseita seikkoja johdonmukaisesti ja selkeästi. Tutkimuksessani keskityn haasteisiin, mitkä liittyvät alakoulun oppilaiden liikunta-aktiivisuuteen ja ruokatottumuksiin. Aiheeseeni sopi paremmin väljempi lähentymistapa kuin tarkasti rajaava tutkimusmenetelmä, sillä tutkimustehtäväni eivät olleet helposti rajattavissa systemaattiselle kirjallisuuskatsaukselle ominaisella tavalla. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus oli toimiva metodi tähän tutkielmaan.

3.3 LÄHDEAINEISTO JA HAKUKRITEERIT

Tutkimukseni koostui kymmenestä erilaisesta dokumentista. Aineistona tutkimuksessa toimivat valmiit dokumentit, jotka olivat erilaisten organisaatioiden ja tutkimuslaitosten tutkimuksia sekä hankkeita. Tällaisia muiden keräämiä aineistoja kutsutaan sekundaariaineistoiksi (Hirsjärvi ym. 2007, 181). Valitsin dokumentit sen perusteella, että saisin niistä mahdollisimman hyvin vastauksia tutkimustehtävääni. Valmiit aineistot tulee kytkeä omaan tutkimusaiheeseen tarkoituksenmukaisesti, jotta ne toimivat oman tutkielman tekemisessä luontevasti (Hirsjärvi ym., 181).

Tekijä(t) ja ilmestymisvuosi	Tutkimuksen tai hankkeen nimi	Tutkimuksen aihe	Tarkoitus
Tilles-Tirkkonen, T. 2016.	Kouluikäisten lasten ja nuorten ruokailutottumukset ja niiden tasapainoisuuteen vaikuttaminen	Kouluikäisten lasten ruokailutottumukset	Tutkia kouluikäisten lasten ja nuorten ruokailutottumuksia ja syömisen taitoa sekä niihin yhteydessä olevia, erityisesti tasapainoista minäkuvaavaa ilmentäviä tekijöitä, sekä mahdollisuuksia edistää niitä koulun ravitsemuskasvatuksen keinoin.
Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2014.	Terveyttä ruoasta. Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014.	Väestön ravitsemussuositukset	Ravitsemussuosituksilla pyritään vaikuttamaan kansanterveyteen. Ne on tarkoitettu käytettäväksi ruokapalveluiden suunnittelussa, elintarvikkeiden kehitystyössä, ravitsemusopetuksen ja kasvatuksen perusaineistona sekä vertailukohteena arvioitaessa eri väestöryhmien ruoankäyttöä ja ravintoaineiden saantia.
Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2017.	Syödään ja opitaan yhdessä- kouluruokailusuositukset	Kouluikäisen ruokailun suositukset	Antaa suuntaviivat kouluikäisen ruokailun ja ruokakasvatuksen toteuttamiseksi.

			Suositus kattaa ohjeistuksen kouluateriasta ja välipaloista aamu- ja iltapäivätoiminnassa sekä koulun kerhotoiminnassa.
Terveysten ja hyvinvoinninlaitos. 2019.	Kouluterveyskysely	Peruskoulujen, lukien ja ammatillisten oppilaitosten oppilaiden terveyden kartoitus	Tuottaa monipuolista ja luotettavaa, maakunnallista ja paikallista seurantatietoa eri ikäisten lasten ja nuorten hyvinvoinnista, terveydestä, koulunkäynnistä ja opiskelusta, osallisuudesta sekä avun saamisesta ja palvelujen tarpeisiin vastaavuudesta.
Opetushallitus. 2019.	Move!- fyysisen toimintakyvyn seurantarjestelmä. Tulokset syys 2018.	Kouluikäisten liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden seuraaminen	Valtionhallinnon Move!-projektissa kerätään lukuvuosittain tietoa perusopetuksen 5. ja 8. -luokkien oppilaista. Move! on nykyoppilaan tarpeisiin perustuva seurantarjestelmä, joka tuottaa tietoa oppilaan toimintakyvystä ja kannustaa sen kehittämiseen.
Valtion liikuntaneuvosto. Kokko, S. & Martin, L. (toim.) 2019.	Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018.	Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen ja sen edistäminen	Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU) -tutkimuksessa kerätään koko maan kattavasti tietoa lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuudesta, liikuntakäyttäytymisestä ja passiivisesta ajanvietosta sekä näihin yhteydessä olevista tekijöistä.
Liikkuva koulu. Aira, A-L. & Kämppe, K. (toim.) 2016.	Kohti aktiivisempia ja viihtyisämpiä koulupäiviä. Liikkuva koulu -ohjelman väliraportti 1.8.2015–31.12.2016.	Fyysisen aktiivisuuden lisääminen koulujen arjessa	Julkaisussa tarkastellaan Liikkuvien koulujen toiminnan kehittymistä vuosina 2015–2016 sekä Liikkuva koulu -ohjelman tavoitteiden suunnassa etenemistä. Tiedot on koottu saatavilla olevista seuranta- ja tutkimusaineistoista.

Hakulinen, T., Laatikainen T., Mäki, P. & Wikström, K. 2017.	Terveystarkastukset lastenneuvolassa & kouluterveydenhuollossa	Lasten terveydentilan, kasvun ja kehityksen seuraaminen sekä niiden kehittäminen	Käsikirjassa ohjeistetaan lastenneuvolassa ja kouluterveydenhuollossa tehtävien mittausten, tutkimusten ja arviointimenetelmien toteutumista ja tulkintaa. Käsikirja on tehty yhteistyössä lasten terveydentilan, kasvun ja kehityksen asiantuntijoiden kanssa.
Sosiaali- ja terveysministeriö. 2015.	ISTU VÄHEMMÄN – VOI PAREMMIN! Kansalliset suositukset istumisen vähentämiseen	Istumisen ja passiivisuuden vähentäminen	Esitellä käytännöllisiä keinoja vähentää istumista. Suositukset on tarkoitettu sekä eri-ikäisille ihmisille että päiväkodeille, oppilaitoksille, työyhteisöille, sosiaali- ja terveydenhuollon laitoksille ja kuntien eri toimialoille.
Opetus- ja kulttuuriministeriö. Hakanen, T., Myllyniemi, S. & Salasuo, M. (toim.) 2019.	Oikeus liikkua. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018	Vapaa-aika lasten ja nuorten keskuudessa	Tavoitteena on tarkastella vapaa-aikaa ja siihen liittyviä trendejä. Tutkimuksessa keskitytään ennen kaikkea koulun, työn ja muiden instituutioiden ulkopuolella tapahtuvaan elämään, kuten ystävyys-suhteisiin, harrastuksiin ja muihin vapaa-ajan aktiviteetteihin.

Taulukko 1. Kirjallisuuskatsaukseen käytetty aineisto.

3.3.1 Sisäänotto- ja poissulkumenetelmät

Terveystottumuksia on yleisesti tutkittu paljon, mutta peruskouluikäisten ja tarkemmin alakoulun oppilaiden terveystottumuksissa on vielä tutkimisen varaa. Sopivien tutkimusten löytämiseen vaikutti asettamani hakukriteerit. Hyväksyin aineistoksi vain suomenkieliset tutkimukset, mikä tietyllä tavalla hankaloitti tutkimusten löytymistä. Halusin keskittyä suomalaisten alakoulun oppilaiden liikunta-aktiivisuuteen ja ruokatottumuksiin, minkä takia jätin vieraskieliset

lähteet pois tutkimuksestani. Liikunta-aktiivisuutta käsitteleviä lähteitä oli selvästi enemmän saatavilla kuin ruokatottumuksiin keskittyviä tutkimuksia. Valikoin aineistooni ainoastaan viimeisen viiden vuoden aikana tehtyä ajankohtaista tutkimusta. Sisäänotto kriteerinä oli myös, ettei liikunta-aktiivisuuden ja ruokatottumusten tarvinnut olla välttämättä käsiteltynä samassa tutkimuksessa. Aineistossa on tutkimuksia, joissa näitä aiheita on käsitelty yhdessä sekä myös tutkimuksia, jotka käsittelevät vain toista aiheista. Poissuljin aineistosta englannin kieliset tutkimukset sekä pro gradu- tutkielmat. Mielestäni löysin lopulta luotettavat ja pätevät lähteet tutkielmaani varten. Tiedostan kuitenkin, että aineistoni on hieman pirstaleinen eikä sisällä vertaisarvioituja tutkimuksia. Halusin pidättäytyä mahdollisimman ajankohtaisissa tutkimuksissa ja koin, että valikoituneiden lähteiden kautta sain riittävän kattavasti vastauksia tutkimuskysymyksiini.

3.3.2 Tietokannat ja hakusanat

Lähdin keräämään aineistoani pääasiassa kahdesta eri tietokannasta, joita olivat Google Scholar sekä Googlen vapaahaku. Yritin käyttää Andor-tietokantaa sekä muita yliopiston kautta suositeltuja hakukoneita, mutta näiden kautta en löytänyt sopivia aineistoja useista yrityksistä huolimatta. Pysin käyttämään yläkäsitteinä terveyskäyttäytymistä ja ravitsemuskäyttäytymistä sekä johdattelemalla näistä tarkentavia hakusanoja. Vapaahakua käyttäen, selaillen luotettavia tieteellisiä nettisivuja ja tutkimalla opinnäytteiden lähdeluetteloita päädyin aineistoihin, jotka parhaiten käsitelivät tutkimusaiheittani. Käytin hakusanoina pääasiassa käsitteitä liikunta-aktiivisuus, ruokatottumus ja terveystottumus sekä täsmensin hakua lisäämällä hakusanaksi joko alakoulun, lapsen tai kouluikäisen käsitteen. Tavoittelin mahdollisimman laajaa ja monipuolista hakua. Hakusanojen ja tietokantojen käyttö aineiston keruussa oli melko suppeaa, mutta perustelen tätä sillä, että lopulta löysin näiden vaiheiden kautta kelvollisen aineiston. Mahdollisesti asiasanasto- ja ontologiapalvelut olisivat voineet laajentaa vielä hakutermistöä, mutta mielestäni sain kasattua riittävän kattavan aineiston käyttämieni tietokantojen ja hakusanojen kautta.

3.4 AINEISTON ANALYYSIMENETELMÄ

Tutkimuksen aineiston analyysimenetelmäksi valikoitui sisällönanalyysi, jossa analyysi on tehty aineistolähtöisesti. Silloin kun aineistoa halutaan ymmärtää mahdollisimman hyvin, käytetään useimmiten laadullista analyysia apuna tutkimusta tehdessä (Hirsjärvi ym. 2007, 219). Analyysitapana sisällönanalyysi tarkastelee jo valmiita tekstimuotoisia aineistoja. Sen puitteissa tehdään tutkittavasta aiheesta ytimekäs kuvaus, jossa tulokset limitetään osaksi laajempaa asiayhteyttä huomioimalla myös aiempien tutkimusten tulokset (Tuomi & Sarajärvi 2017). Keskeistä sisällön analyysissa on sanallisen tekstin sisällön kuvaaminen. Kun tutkimuksessa paino on aineistosta nousevissa asioissa, ei ole välttämätöntä määrittää ennalta tutkittavia yksiköitä. Tällöin tutkimuksessa edetään yksittäisistä tapauksista yleisempiin havaintoihin, jolloin voidaan puhua induktiivisuudesta. (Eskola & Suoranta 1998, 83.)

Tässä tutkimuksessa sisällönanalyysi tuo onnistuneesti vastauksen tutkimustehtäviini. Tutkielmassani sisällönanalyysi auttoi erityisesti luokittelurungon tekemisessä. Kirjallisuuskatsauksessa sisällönanalyysi on ennen kaikkea apuväline aineiston järjestämisessä, ei varsinainen analyysin väline. Tällöin laadullista aineistoa ryhmitellään aineistosta nousevien aihekokonaisuuksien perusteella ja tätä kautta voidaan tarkastella paremmin kokonaisuuksien esiintymistä tutkittavassa aineistossa. (Tuomi & Sarajärvi 2017, 78-79.) Omassa tutkimuksessani päädyin muodostamaan suoraan aineistosta pääteemoja. Tosin aineistoa kahlatessani useaan kertaan läpi, kirjasin ylös seikkoja, jotka olivat esillä eri tutkimuksissa ja tätä kautta muodostin lopullisen teemoittelun.

Tutkimukseni laadullinen luonne näkyy teoria-empiriasuhteen vuorovaikutuksessa. Tässä tutkimuksessa teoreettinen viitekehys ja empiriasta nousevat ominaispiirteet keskustelevat keskenään. Laadullisessa tutkimuksessa teoria ei täysin ohjaa tutkittavaa aineistoa ja sieltä esille tulleita ilmiöitä. Tutkielman teoriasta esille tulleet näkökulmat pysyivät tutkimuksen aikana johtoaatuksina, mutta aineistosta nousevat näkökulmat tuottivat uusia käsitteellisyyskiä tarkasteltavasta ilmiöstä. (Aaltola & Valli 2010, 74-75.) Tutkielmaan valitun aineistoanalyysin avulla pyrin tuottamaan mahdollisimman kattavan kuvan aineistosta tutkimustehtävää silmällä pitäen.

4 TULOKSET JA TULKINTA

Tässä luvussa esitellään aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla valikoidusta aineistosta nousseita teemoja. Aineiston perusteella muodostetut käsitykset ja keskeiset havainnot ilmentävät alakoulun oppilaiden terveystottumusten moniulotteisia haasteita. Tulokset on jaettu kahteen alaotsikkoon. Ensiksi tarkastellaan oppilaiden liikunta-aktiivisuuteen liittyviä haasteita, minkä jälkeen perehdytään ruokatottumusten haasteisiin.

4.1 *LIIKUNTA-AKTIIVISUUTEEN LIITTYVÄT HAASTEET*

Tutkimusaineistosta viisi dokumenttia käsitteli pelkästään liikunta-aktiivisuuteen liittyviä aihealueita ja kaksi dokumenttia käsittelivät liikunta-aktiivisuutta osittain. Näiden tutkimusten ja hankkeiden perusteella muodostui neljä erilaista teemaa, jotka ilmentävät liikunta-aktiivisuuteen liittyviä keskeisiä haasteita lapsilla. Nämä neljä teemaa ovat: motivaatiota heikentävät tekijät, passiivinen elämäntyyli, vanhempien asenne ja esimerkki sekä elinympäristön virikkeettömyys.

4.1.1 Motivaatiota heikentävät tekijät

Aineistossa painottui lasten ja nuorten mielenkiinnon puute liikkumista kohtaan. Motivaatiopulaan nähdään liittyvän vahvasti liikunnan vähäinen merkityksellisyys, liikuntaan liittyvät esteet ja koettu heikko liikuntapätevyys. Liikuntaan liittyvillä esteillä on vaikutusta motivaatioon. Näillä esteillä tarkoitetaan esimerkiksi tietyn liikuntalajin ohjauksen puutetta kodin läheisyydessä tai se, että muut harrastukset rajoittavat liikunnan harrastamista. (Kokko & Martin 2019.) LIITU-tutkimuksessa kävi myös ilmi, että liikkumista rajoittava tekijä lapsilla ja nuorilla voi olla myös harrastamisen kalleus. Esteitä

liikkumiselle ovat myös terveysongelmiin liittyvät syyt, tarpeeton kilpailullisuus ja yleisesti liikunnan arvon kieltäminen (Kokko & Martin 2019, 74.)

Liikuntapätevyydellä tarkoitetaan yksilön kokemusta omasta liikuntakyvykkyydestä ja -taidoista sekä edellytyksiä onnistua, luottaa ja suoriutua liikkumista vaativissa tehtävissä. Liikuntapätevyys on korkeampi nuoremmilla lapsilla ja laskee iän myötä. (Kokko & Martin 2019, 77). Huolestuttavaa on, että kouluikäiset löytävät liikunnalle vähemmän merkityksiä kuin aiemmin. Lasten ja nuorten liikunnan parissa työskentelevien on tärkeää auttaa nuoria merkityksien havaitsemisessa ja oivaltamisessa. Prosessia on mahdollista tukea ja vahvistaa tietoisesti. (Kokko & Martin 2019, 148-149.)

Aineistossa lasten motivaation puutteeseen nähdään vaikuttavan myös oppilaiden osallistamisen vähyys kouluissa. Oppilaiden osallistaminen on vähäistä ja he ovat hyödyntämätön voimavara koulun liikunnallistamisen kehittämisessä. Vähäinen oppilaiden osallistaminen vaikuttaa kaikkien oppilaiden liikkumiseen, mutta erityisesti sen nähdään vaikuttavan negatiivisesti kaikista vähiten liikkuviin oppilaisiin. Vähän liikkuville oppilaille pitäisi pystyä koulussa kehittämään nykyistä enemmän kohdennettuja toimenpiteitä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2017.)

Lapsilla ja nuorilla motivaatiota voi heikentää liikuntaan liittyvä suorittaminen ja tavoitteellisuus. Hakasen, Myllyniemen & Salasuon (2019, 42) mukaan liikunnan halutaan olevan yksinkertaisesti kivaa yhdessäoloa vapaa-ajalla kavereiden kanssa. Kilpailullisuus ei houkuttele lapsia ja nuoria liikkumaan, vaan latistaa liikunnan harrastuneisuutta. Aineistosta tuli useaan kertaan ilmi, että enemmän tulisi kiinnittää huomiota siihen, miten liikkumisen saa osaksi lasten ja nuorten kokemusmaailmaa liimaamalla sitä ulkopuolelta osaksi kilpaurheilua. Kilpailullisuus ei motivoi lapsia ja nuoria liikkumaan, minkä takia harrastamiseen tulisi innostaa muiden motivoivien asioiden kautta. (Kokko & Martin 2019.) Tavoitteena on motivoida liikunnan lisäämistä siten, että kouluikäiset löytäisivät heille itselleen mieluisia liikunnallisia harrastuksia ja liikuntamuotoja sekä oppisivat elämäntavan, jossa liikunta olisi keskeisessä roolissa. (Hakulinen ym. 2017, 160).

4.1.2 Passiivinen elämäntyyli

Selkeä liikunta-aktiivisuuteen vaikuttava haaste on istuva elämäntyyli lasten ja nuorten keskuudessa. Aineistosta nousi vahvasti esille nykypäivän passiivisen olemisen haitalliset vaikutukset terveyteen. Useissa tutkimuksissa on todettu, että liikunta-aktiivisuus vähenee kouluikäisillä sukupuolesta riippumatta heidän varttuessaan, ja samalla kuntoa ylläpitävän liikunnan määrä vähenee. Vuoden 2019 kouluterveyskyselyn mukaan 39,5 prosenttia 4.–5.luokkalaisista liikkuu tunnin verran joka päivä. Huolestuttavaa on, etteivät yli puolet lapsista liiku edes suositusten mukaisesti päivätasolla. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019a.) Suosituksena pidetään, että lapset liikkuisivat vähintään tunnin päivässä reippaasti ikään sopivalla tavalla. Aiemmin liikkumista on pidetty luontaisena asiana lasten ja nuorten keskuudessa, mutta nykyään liikunta-aktiivisuuden vähäisyys ja passiivinen oleminen on ominaisempaa. (Kokko & Martin 2019.) Tällä on vaikutuksia normaalille kasvulle ja kehitykselle sekä kokonaisvaltaiselle fyysiselle, psyykkiselle ja sosiaaliselle hyvinvoinnille.

Passiivista elämäntyyliä edesauttaa ruutuaika viihdemedian ääressä. Liikkuva koulu -hankkeen raportissa tulee esille, että oppilaiden päivittäinen ruutuajan suositus ylittyi reilusti ja sen todettiin lisääntyvän iän myötä (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2017). LIITU-tutkimuksessa lapset ja nuoret täyttivät ruutuaikasuosituksen, joka on määritelty olevan alle kaksi tuntia ruutuaikaa joka päivä. Suosituksen mukaiseen ruutuaikaan ylsi noin viisi prosenttia kaikista vastaajista. Tutkimuksen mukaan kouluikäiset käyttävät yli puolet valvellaoloajastaan passiivisesti oleskellen. (Kokko & Martin 2019, 24.)

Kaikenikäisten ihmisten tulisi välttää runsasta istumista ja pyrkiä fyysisesti aktiivisiin työtapoihin. Keho tarvitsee liikettä ja räsitusta, jotta se pysyy terveenä. Erityisesti lapset, joilla luusto, kudokset ja lihakset kehittyvät, tarvitsevat monipuolisia ärsykeitä. Passiivisella elämäntyyllillä on todetusti haitallisia vaikutuksia esimerkiksi sydän- ja verenkiertoelimistön toimintaan, depression ja tuki- ja liikuntaelimistön ongelmiin. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015, 16.)

Istuvan elämäntyylin vaikutukset näkyvät lasten heikoissa käsivoimissa ja olkavarren liikkuvuudessa. Näihin heikkouksiin puuttuminen auttavat tuki- ja liikuntaelimistön ylläpidossa. Move!-seurantajärjestelmän tulosten perusteella on havaittu passiivisen elämäntyylin vaikuttavan kestävyyskunnan

heikkenemiseen. Kestävyyskunto on merkittävä kouluikäisen jaksamisen ja oppimisen kannalta. (Opetushallitus 2019.) Aktiivista ja liikunnallista arkea tulisi ylläpitää lapsilla ja nuorilla, sillä sen on todettu olevan yhteydessä parempiin oppimistuloksiin.

Elämäntyyliimme suosii passiivisuutta. Suuri osa päivästä myös kouluissa on hyvin pitkälti istumista. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015.) Kouluissa tulisi välttää pitkäkestoista istumista tauottamalla opiskelua säännöllisesti ja kehittelemällä toiminnallisia opetusmenetelmiä. Aineiston perusteella kouluikäiset liikkuvat arkipäivisin useammin viikonloppuun verrattuna. Alakouluikäisillä aktiivisin hetki arkisin sijoittuu puolen päivän aikaan, joka viittaa koulussa vietettyyn ruokailun ympärillä olevaan pidempään välituntiin. Alakouluikäiset ovat alkuillan tunteina myös aktiivisia, jolloin usein ulkoillaan perheen kesken tai vietetään aikaa harrastuksissa. (Kokko & Martin 2019, 39.) Osalla lapsilla ja nuorilla on liikunnallisia harrastuksia, mutta pari kertaa viikossa oleva liikuntaharrastus ei täytä itsessään suosituksia liikkumiselle. Liikkumista tulee tapahtua erilaisissa arjen askareissa kuten koulumatkoilla, kaupassa käydessä, omaehtoisesti ulkoillessa, kavereiden kanssa pelailessa sekä leikkien kautta.

4.1.3 Vanhempien asenne ja esimerkki

Merkittävä lasten liikkumiseen ja liikunnalliseen elämäntapaan ohjaava tekijä on vanhempien asenne ja esimerkki. Kotona vallitsevat tavat ja tottumukset liikuntaa kohtaan heijastuvat väistämättä myös lapsiin. Aineistossa tuli ilmi lapsuudessa opittujen tapojen ja tottumusten vaikutus vanhemmalla iällä. Pääasiassa tottumukset tulevat kotoa omasta perheestä, nimenomaan vanhempien esimerkin kautta. Jos vanhemmat eivät pidä liikkumista tärkeänä osana arkea, niin todennäköisesti se jää olemattomaksi osaksi myös lapsen arkea.

Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden ylläpitämisessä ovat tärkeässä roolissa vanhemmat ja kasvuympäristö (Hakulinen ym. 2017, 157). Vanhempien asenteen ja esimerkin nähdään olevan ensisijainen keino vaikuttaa lasten liikunta-aktiivisuuden muodostumisessa. Vanhemmilta ja sisaruksilta saatu kannustus ja motivointi on yksi tapa pyrkiä kasvattamaan ja sosiaalistamaan

lapsi liikunnalliseen elämäntapaan. (Hakanen ym. 2019, 43). Niiden kautta on mahdollisuuksia vaikuttaa heti pienestä pitäen lapsen kasvuun ja kehitykseen optimaalisen liikkumisen avulla. Liikunnallisen elämäntavan nähdään rakentuvan lapsuudessa jatkuen todennäköisesti myös aikuisiällä.

Aineistossa nähdään tärkeänä kartoittaa vanhempien oma liikunnan määrä, asenteet liikuntaa kohtaan sekä perheen kanssa yhteisen liikunnan määrä ja kesto. Näiden avulla pystytään vaikuttamaan koko perheen asenteisiin liikuntaa kohtaan. Aineiston perusteella pidetään tärkeänä, että vanhemmat ottavat huomioon lapsen ajatukset ja toiveet, jotta lapsi innostuu monipuolisesta liikkumista eri paikoissa vuodenajasta riippumatta. Vanhempien tulee antaa lapselle liikunnallinen esimerkki. Tärkeää olisi vähentää ja tauottaa paikallaanoloa ja istumista, myös silloin, kun vietetään aikaa lasten kanssa (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015, 21.)

4.1.4 Elinympäristön virikkeettömyys

Lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuutta haastaa arjen elinympäristö, joka ei monelta osin kannusta lapsia ja nuoria tekemään parempia valintoja aktiivisuuden suhteen. Aineistossa nähtiin useita ongelmallisia asioita, jotka vaikuttavat lasten elinympäristön virikkeettömyyteen. Muutoksia tarvitaan yhteiskunnan tasolta lähtien, jotta tulevaisuudessa elinympäristömme aktivoisi lapsia ja nuoria nykyistä paremmin liikunta-aktiivisuuden ylläpitoon.

Kouluun ja koteihin tulee luoda ympäristöt, jotka tukevat aktiivisuutta lapsilla ja nuorilla. Vanhempien, ohjaajien ja opettajien tulee entistä enemmän kannustaa, tukea ja tarjota monipuoliseen liikkumiseen soveltuvat mahdollisuudet toimintaympäristö huomioiden. (Aira & Kämppi 2016.) Yhteiskuntatasolla lasten liikkumista pystytään kehittämään rakennusten suunnittelun kautta siten, että ne lisäävät aktiivisten valintojen suosimista. Rajoitteet ja estot, jotka kaventavat liikkumista täytyisi purkaa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015.)

Lasten ja nuorten toiveet on otettava tosissaan ja annettava heille kokemuksia monipuolisista liikuntatavoista kodin läheisyydessä ilman, että harrastaminen eväytyy kalliin hinnan takia (Kokko & Martin 2019, 148). Liikunnalliset harrastukset, kokonaisaktiivisuus arjessa ja vapaa-ajan aktiivinen

sisältö edistävät kouluikäisten hyviä terveystottumuksia ja aktiivisen elämäntavan ylläpitämistä (Hakanen ym. 2019).

Tutkimusten ja hankkeiden perusteella fyysiselle aktiivisuudelle on toteutettava optimaalisemmat sisä- ja ulkotilat opinahjoissa. Liikkuva koulu - hankkeen mukaan koulujen toimintakulttuuriin ja ympäristöön tarvitaan liikunnallistamista (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2017). Tähän nähdään kuuluvan välituntiliikunnan ja toiminnallisten opetusmenetelmien kehittäminen. Huomiota tulee kiinnittää istumisen vähentämiseen, koulupihojen kunnostamiseen ja varustamiseen, koulumatkaliikunnan edistämiseen ja oppilaiden osallistamiseen. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2017.) Tällä hetkellä haasteena kouluissa ovat opetustilojen rajoitteet toiminnallisille opetusympäristölle, erilaisten koulun tilojen vähäinen käyttö välituntiliikunnassa ja käytäntöjen puute yhtäjaksoisen istumisen tauottamisesta.

4.2 RUOKATOTTUMUKSIIN LIITTYVÄT HAASTEET

Valikoituneesta tutkimusaineistosta kolme tutkimusta käsitteli tarkemmin ruokatottumuksiin liittyviä teemoja ja kaksi tutkimusta käsittelivät aihetta osittain. Näiden tutkimusten perusteella muodostui neljä keskeistä teemaa, jotka tulivat esille ruokatottumuksiin liittyvissä haasteissa. Neljä teemaa ovat: perheen malli, itseohjautuvuus ja osallisuus, epäsäännöllinen ruokailurytmi ja ravitsemuksellinen laatu.

4.2.1 Perheen malli

Aineistoista nousi vahvasti esille perheen vaikutus ruokatottumuksiin positiivisessa sekä negatiivisessa mielessä. Aineistossa nähtiin, että perheessä vallitsevat mallit ovat keskeisessä roolissa lasten ruokatottumusten muodostumisessa. Lasten ruokatottumuksiin merkittävän haasteen tuo perheessä vallitsevat epäsovinnaiset ja puutteelliset valinnat ruoan suhteen. Aineistossa tuotiin ilmi perheiden epäterveelliset elintarvikevalinnat ja vähäinen yhteinen ateriointi.

Ruokatottumusten nähdään muotoutuvan vahvasti perheessä vallitsevien mallien kautta samalla tavalla kuin liikunta-aktiivisuus. Vanhempien suosiessa

energiatiheitä elintarvikkeita, joissa on paljon sokeria, rasvaa ja suolaa, ovat ne samalla esimerkkinä lapsille huonoista ruokavalinnoista arjessa. Perheen mallit ovat suoraan yhteydessä lapsen ruokatottumuksiin. Kasvisten saatavuus koko perheen päivittäisissä ruokailuhetkissä peilaa vanhempien suhtautumista ruokaan ja heidän ruokafilosofiaansa (Tilles-Tirkkonen 2016, 43). Vanhempien kiinnittäessä huomiota ruokavalion terveellisyyteen, edistää se myös lasten käsitystä terveyttä edistävästä ja tasapainoisista ruokatottumuksista.

Yhteiset ruokailut kotona perheen kesken nähdään aineiston perusteella edistävän parempia ruokatottumuksia. Ne tukevat samalla koko perheen hyvinvointia ja yhdessäoloa. Kotona tarjotut ateriat toimivat lapselle mallina terveellisistä ruokavalinnoista (Hakulinen ym. 2017, 155). Vanhemman omat tavat, tottumuksen ja arvot ruokaa kohtaan antavat lapselle ja nuorelle esimerkin, kuinka arjessa tulee toimia ruokaan liittyvissä asioissa (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017, 13). Vanhempien tehtävä on ensisijaisesti antaa esimerkkejä hyvistä ruokavalinnoista ja vaihtoehtoista, pitää yllä myönteistä ruokapuhetta ja rakentaa monipuolinen ruokaympäristö lapsille.

4.2.2 Itseohjautuvuus ja osallisuus

Lapset ja nuoret varttuvat erilaissa perheissä, kouluissa ja ympäristöissä. Lapsia kasvattavat erilaiset tahot ja instituutiot. Kasvatuksella on suuri rooli itseohjautuvuuden kehittämisessä, sillä lasten osallistaminen arjen askareisiin ja heitä koskevaan päätöksentekoon auttavat heitä myöhemmin elämässä luottamaan omiin kykyihinsä selviytyen itsenäisesti. Itseohjautuvuudella tarkoitetaan lapsen hallintaan omasta elämästään ja tekemisistään. Aineistosta välittyi vahvasti lasten itseohjautuvuuden merkitys terveellisten ruokatottumusten kehittämisessä. Aineiston perusteella lasten itseohjautuvuudessa olisi parantamisen varaa.

Kasvattajan tehtävä on opettaa, miten itseohjautuvuus muodostuu eikä olettaa, että lapsi oppisi sen täysin omin neuvoin. Lasten oma itseohjautuvuus kehittyy iän myötä, toisilla enemmän ja toisilla vähemmän. Tavoiteltavaa on, että jokainen lapsi pystyy vaikuttamaan tietoisesti omaan toimintaansa ja suoriutumaan arjesta omin voimin. Koulu ja kodin sekä muiden tahojen tulee mahdollistaa omatoiminen ajattelu ja tätä kautta oivallusten syntyminen, jotta

lapset oppivat tekemään terveellisiä valintoja itse tulevaisuudessa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017.) Lasten ruokatottumuksiin haasteisiin liittyy itseohjautuvuuden lisäksi myös osallisuus. Aineiston perusteella lasten osallistaminen nähdään heidän aktivoinnissa ja mukanaolossa ruokatottumuksiin liittyvissä asioissa.

Mitä enemmän oppilas pääsee osalliseksi ja pystyy todella vaikuttamaan asioihin, sitä enemmän hänen motivaationsa nousee ruokaan liittyvää toimintaa kohtaan (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017, 43). Valtion ravitsemusneuvottelukunta (2017) tuo esille suosituksissaan, että lapsilla tulee olla enemmän tilaisuuksia vaikuttaa itseensä liittyviin asioihin arjessa. Ruokatottumuksiin liittyen lapset ovat rajoitetusti osana kouluruoan suunnittelussa ja sen arvioinnissa. Kotona vanhemmat käyvät kaupassa ja tekevät ruoan pöytään hyödyntämättä lasten mielipiteitä tai apua ruoanlaitossa. Haasteena on, ettei lapset ja nuoret opi terveellisistä ruokatottumuksista riittävästi, koska he eivät osallistu ruoan hankintaan eikä hyvistä ruokavaihtoehtoista puhuta avoimesti. Lapsille tuli antaa enemmän mahdollisuuksia saada kokemuksia osallisuudesta ruokaa kohtaan, joissa aistit ja tunteet ovat mukana.

Kouluikäisten lasten kanssa pitäisi käsitellä enemmän monipuolisen kouluruoan tärkeyttä koulussa ja kotona. (Hakulinen ym. 2017, 154) Tätä kautta lapset ymmärtäisivät paremmin ruoan merkittävyyden osana hyvinvointia ja osaisivat käytännön tasolla tehdä järkevämpiä valintoja ruoan suhteen. Lasten tietoisuutta tulisi lisätä enemmän avoimen keskustelun kautta, joissa käsiteltäisiin luontevasti ruokatottumuksiin liittyviä asioita. Lapsen ja nuoren tulee kokea, että hänellä on vaikutusmahdollisuuksia omassa ravitsemuksessaan. Tämä tukee puolestaan oman kehon kuuntelua ja tätä kautta syömisen säätelyä. (Tilles-Tirkkonen 2016, 43.)

4.2.3 Epäsäännöllinen ruokailurytmi

Ruokatottumuksiin liittyvistä dokumenteista nousi esille lasten ja nuorten epäsäännöllinen ruokailurytmi. Sama asia on esillä iästä riippumatta, mutta tällä on suuri vaikutus ennen kaikkea kehittyvän lapsen elämässä. Ruokailujen epäsäännöllisyys on huolestuttavaa, koska erityisesti kasvavien lasten ja

nuorten tulisi saada ravintoa tasaisesti päivän aikana. Suurin osa 4.–5.luokkalaisista oppilaista syö aamupalan arkiaamuina lähes jokaisena arkiaamuna (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019a). Aamupalaa pidetään tärkeänä ateriaana, sillä sen syöminen auttaa tasaisen ateriarytmin ylläpitämistä koko päivän ajan. Lisäksi aamupalan syömisellä on todettu olevan yhteys kognitiiviseen suoriutumiseen. (Tilles-Tirkkonen 2016, 40.)

Ilmaisen kouluruoan syö lähestulkoon kaikki 4.–5.luokkalaisista lapsista. Suurimmat ongelmat ruokailurytmin suhteen ilmenevät lasten arjessa koulupäivien jälkeen. Valtionravitsemus neuvottelukunnan ravitsemussuositusten (2014, 24) mukaan on suositeltavaa syödä päivän aikana säännöllisesti noin viisi kertaa ravitseva ateria. Aineistosta tuli esille, että lapset ja nuoret nauttivat useita välipaloja päivän aikana, mikä viittaa naposteluun aterioiden välillä. Napostelu on huolestuttava ilmiö, sillä sen seurauksena lämpiät ateriat jäävät pois päivän ruokailuista ja ne korvataan runsaasti energiaa sisältävillä ruoka-aineilla.

Säännöllinen ruokailurytmi opitaan lapsena, minkä takia pitkiä ateria välejä ja epäsäännöllisyyttä tulisi välttää. Lapsena omaksutut tavat edesauttavat tasapainoista ja terveellistä ruokakäyttäytymistä myöhemmin aikuisena. Energian saannin tulisi jakautua lapsilla ja nuorilla tasaisemmin aterioiden kesken aikuisiin verrattuna (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 24). Ravitsemuksella on suuri merkitys lapsuusaikana lihasten, luiden ja kudosten kasvaessa. Epäsäännöllinen ruokailurytmi ei tue ruokavalion eheän kokonaiskuvan toteutumista, joka voi aiheuttaa haittavaikutuksia. Epäsäännöllinen ruokailurytmi on esimerkiksi merkittävä ylipainon kehittymistä lisäävä tekijä (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 24).

Kouluikäisen tasainen syöminen arjessa ennaltaehkäisee napostelua ja rakentaa terveellisiä ruokatottumuksia. Säännöllinen ateriointi tuo lapselle ja nuorelle struktuuria päivään antaen energiaa arjen askareisiin. (Tilles-Tirkkonen 2016.)

4.2.4 Ravitsemuksen laatu

Aineiston perusteella haasteita lasten ruokatottumuksiin tuo ravitsemuksen heikko laatu kokonaisuudessaan. Ravitsemuksellista laatua kouluikäisten

ruokavaliossa heikentävät erityisesti paljon sokeria sisältävät elintarvikkeet ja ruoka-aineet. Lapset saavat jo parin vuoden iästä lähtien sokerista energiaa suositusta enemmän (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 13).

Suomalaisten ruokavalio on muuttunut suotuisammaksi viime vuosikymmeninä. Kokonaiskuvassa hedelmien ja marjojen käyttö on lisääntynyt, suolan käyttö vähentynyt ja rasvan laatu parantunut. Edelleen ravintoaineiden saannin suotuisat muutokset ovat hidastuneet eikä rasvan laatu ole suositusten mukainen. Nämä ravitsemukselliset seikat pätevät lapsista vanhuksiin. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014.)

Kouluikäisten lasten lihavuus on lisääntynyt, johon vaikuttaa merkittävästi ravitsemus ja sen laatu. Lasten lihavuuteen on yhteydessä terveysongelmat, kuten tyypin 2 diabetes. Ravitsemus on tärkeä riskitekijä, johon vaikuttavat sekä yksilön valinnat että toimet ja linjauksen yhteiskunnan tasolla. Ruokavalion tulisi olla suositusten mukaan monipuolista ja vaihtelevaa. Nämä seikat mahdollistavat ruokavalion hyvän ravitsemuksen ja nautinnon hyvänmakuisesta ruoasta (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017, 21.) Lasten ravitsemuksessa tulisi kiinnittää huomiota täysipainaisuuteen ja monipuolisuuteen. Kouluruokailun suunnittelussa otetaan huomioon lasten ruokavalion parantamista koskevat suositukset, jolla ravitsemuksellista laatua pyritään parantamaan. Laadun tarkkailuun tarvitaan petrausta kotona perheissä. Huomiota tulee kiinnittää riittävään ravintoaineiden saantiin ja sopivaan energiansaantiin.

5 POHDINTA

Käsittelen tässä luvussa tutkimukseni tuloksia, tutkimuksen luotettavuutta ja teen johtopäätöksiä saamieni tulosten perusteella. Pohdinnassa tuon esiin tutkimuksen aikana esiin nousseita ajatuksia niin tutkimuksen aiheesta, terveystottumusten tämän hetkisestä tilanteesta kuin tutkimukseni luotettavuudesta ja jatkotutkimusaiheistakin.

5.1 TULOSTEN TARKASTELUA

Tutkimus ei ole vielä valmis tulosten kirjaamisen ja analysoimisen jälkeen. Tuloksia tulee yksityiskohtaisemmin selittää ja tulkita sekä tehdä niistä johtopäätöksiä. (Hirsjärvi ym. 2007, 224-225) Tässä tutkielman osassa tuloksista laaditaan kokoavia synteesejä esiin tulleiden pääseikkojen avulla. Pyrin selkiyttämään ja pohtimaan aineiston analyysissä tulleita kokonaisuuksia.

Tässä tutkimuksessa oli tarkoituksena selvittää, millaisia haasteita alakoulun oppilaiden liikunta-aktiivisuudessa ja ruokatottumuksissa näkyvissä. Ajankohtaisen keskustelun ja uutisotsikoiden perusteella olen havainnut tutkimukseni aiheen olevan ajankohtainen. Liikunnan harrastaminen ja erityisesti sen puute on kestoaihe julkisessa keskustelussa, samoin myös lasten huonot ruokatottumukset. Halusin ymmärtää näitä ilmiöitä ja niiden syitä paremmin tutkimukseni myötä. Tutkimuksen tavoitteena oli saada selville kuvailevan kirjallisuuskatsauksen avulla epäkohtia terveystottumuksiin liittyen. Tutkimustulokset olivat selkeitä, sillä niiden mukaan haasteita liikunta-aktiivisuudessa ja ruokatottumuksissa on havaittavissa tietyissä arjen osatekijöissä.

5.1.1 Yhteenveto liikunta-aktiivisuuden haasteista

Liikunta-aktiivisuuteen haasteet jaoteltiin tuloksissa neljään eri teemaan, jotka olivat motivaatiota heikentävät tekijät, passiivinen elämäntyyli, vanhempien asenne ja esimerkki sekä elinympäristön virikkeettömyys.

Ensimmäinen teema käsitti lasten motivaatiota heikentäviä tekijöitä liikuntaa kohtaan. Motivaatioon nähtiin liittyvän useita tekijöitä, mutta keskeisiä toimia lasten motivaation ylläpitämiseksi voidaan tehdä koulun, lajiliittojen, seuratoiminnan ja erilaisten harrastustahojen toimesta. Lasten motivaatiopulan ratkaisemiseksi tarvitaan sekä urheilullisesti että taloudellisesti matalan kynnyksen harrastustoimintaa. Seurojen ja lajijärjestöjen toiminta on edelleen hyvin keskittynyttä kilpailumiseen, jolloin kevyemmän liikunnan harrastusmahdollisuudet jäävät marginaaliseksi.

Toiseksi selkeäksi teemaksi nousi passiivinen elämäntyyli alakoululaisten arjessa. Passiivista elämäntyyliä ja ruutuajan yleistymistä selittää teknologian ja internetvälitteisten vuorovaikutuskanavien kehitys, mikä vaikuttaa liikunta-aktiivisuuteen merkittävästi. Kuten todettiin tuloksissa, pitkäkestoinen istuminen ja passiivisuus ovat haitallista terveydelle monelta osin. Passiivisuutta lieventäviä keinoja tarvitaan lasten ja nuorten arkeen mitä pikimmiten.

Kolmanneksi teemaksi aineiston kautta tuli esille vanhempien esimerkki ja asenne. Vanhempien kehnon esimerkin ja asenteen syitä liikunta-aktiivisuutta kohtaan ei tule ajatella täysin mustavalkoiseksi. Perheen sosioekonomisella tilanteella tiedetään olevan yhteys lasten liikunnan harrastamiseen. Kotitalouden taloudellinen tilanne näkyy myös lasten harrastamisessa. Osassa perheistä henkiset voimavarat ja taloudellinen epävakaisuus voivat olla tekijöitä, jotka vievät suuren osan vanhempien jaksamisesta. Tämä voi selittää osaltaan vanhempien asennoitumista hatarasti liikuntaa kohtaan.

Neljäntenä teemakokonaisuutena tuloksissa oli elinympäristöjen virikkeettömyys. Tuloksissa havaittiin elinympäristön virikkeettömyyden olevan keskeinen haaste lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuteen liittyen, joten siihen liittyviin seikkoihin on syytä pureutua jatkossa. Monelta osin lasten ja nuorten arki on muodostunut epäaktiiviseksi. Fyysistä rasitetta ei synny arkisin kovin paljoa, mikäli asiaan ei kiinnitä tietoisesti huomiota. Elinympäristön tarjoamat virikkeet edes auttavat liikunnan lisäämisessä ja tuovat huomaamatta

aktiivisuutta arkipäiviin. Elinympäristöjä on tarpeen suunnitella huolellisesti yhteiskunnan tasolla siten, jotta ne edistäisivät lasten ja nuorten liikunnallisuutta innostaen heitä kokeilemaan ja toimimaan arjessa omaa kehoa hyödyntäen.

5.1.2 Yhteenveto ruokatottumusten haasteista

Lasten ruokatottumuksiin liittyvät haasteet jaettiin neljään teemaan, jotka olivat perheen malli, itseohjautuvuus ja osallisuus, epäsäännöllinen ruokailurytmi ja ravitsemuksellinen laatu

Yhdeksi teemaksi ruokatottumuksiin liittyvissä haasteissa tuli esille perheen malli. Aineistossa nähtiin, että perheessä vallitsevat mallit ovat keskeisessä roolissa lasten ruokatottumusten muodostumisessa. Tuloksia tarkasteltaessa tulee muistaa, että perhetekijöiden rinnalla useilla muilla ulkoisilla tekijöillä esimerkiksi sosiaalisella medialla, harrastuksilla ja ystävillä on vaikutusta kouluikäisten ruokailutottumuksiin. Kotoa tulevat esimerkit muodostavat ensisijaisesti lasten ja nuorten tavat toimia ruoan suhteen arjessa. Mallit ja esimerkit tulevat myös muualta ympäristöstä, joiden merkitystä ei tule unohtaa.

Tuloksissa toiseksi haasteeksi ja teemakokonaisuudeksi nähtiin lasten itseohjautuvuuden ja osallisuuden puute arjen ruokaan liittyvissä asioissa. Lapsille tulisi tarjota enemmän tilaisuuksia tutustua ruokaan konkreettisesti sekä vaikuttaa kotona sekä koulussa syötävään ruokaan. Kasvatuksella on suuri rooli itseohjautuvuuden kehittämisessä. Nykypäivänä tietoa on paljon tarjolla kasvattajille liittyen terveellisiin ruokatottumuksiin, mutta silti voi olla, ettei esimerkiksi vanhemmat todellisuudessa tiedä asiasta tarpeeksi, eikä tätä kautta pysty välittämään oikeanlaista tietoa lapsille. Tärkeää on myös keskittyä vanhempien tietotaidon lisäämiseen, jotta tätä kautta voidaan edistää lasten ja nuorten itseohjautuvuutta ja osallisuutta arjessa.

Tuloksissa kolmas teema ruokatottumuksissa oli epäsäännöllinen ruokailurytmi. Ruokailujen epäsäännöllisyydellä on huonot vaikutukset lasten jaksamiseen, kasvuun ja oppimiseen. Säännöllinen ja riittävä ruokailurytmi opitaan lapsena, jolloin tärkeää on suosia tasaista ateriointia. Tutkimuksessa huolenaiheen herätti lasten ja nuorten keskuudessa lisääntynyt napostelu, jonka kanssa käsikädessä kulkee epäterveelliset elintarvike valinnat ja lämpimien

aterioiden vähyys päivien aikana. Lapsena omaksutut tavat ruokailujen säännöllisyydessä luovat pohjaa tasapainolle ravitsemukselle tulevaisuudessa. Ruokailujen säännöllisyydessä tulee muistaa se, että kaikissa perheissä lapselle ei välttämättä ole tarjolla ylipäättään riittävästi ruokaa. Osalle ilmainen kouluruoka on päivän ainut lämminateria ja koulupäivän ulkopuolella ruoan saatavuus voi olla tiukkaa.

Tutkimuksen tuloksissa neljänneksi teemaksi ruokatottumusten osalta nousi ravitsemuksen laatu. Kehityskohteita laadun parantamisessa on erityisesti runsaasti sokeria, rasvaa ja suolaa sisältävien makeisten, leivonnaisten ja muiden ravitsemukseltaan köyhien ruokien vähentäminen lasten ruokavaliosta. Vaikka tietoisuutta ravitsemuksen laadusta olisi, sen toteutuminen arjen ruokavalinnoissa vaatii tietynlaista suunnitelmallisuutta. Perheissä tulisi noudattaa järkevää ruokien suunnittelua, jotta perheessä syötäisiin riittävän monipuolisesti välttämättömät ravintoaineet saaden ja sopivan energiansaannin kattaen.

5.2 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS

Kirjallisuuskatsauksessa tulee suhtautua kriittisesti valmiisiin aineistoihin punnitsemalla niiden luotettavuutta (Hirsjärvi ym. 2007, 184). Tämä merkitsee tietojen muokkaamista, yhdistämistä ja tulkitsemista vertailukelpoisiksi. Olennaista tutkimuksessani oli arvioida aineiston soveltuvuus omaan tutkimukseeni. Tutkimusmetodini kautta kahlasin aineistojani läpi useaan kertaan ja poimin sieltä omaan tutkimusaiheeseeni sopivaa tietoa pitäen aina mielessä tutkimuskysymykseni. Valikoitu aineisto soveltui hyvin tutkimustehtävääni, sillä sen kautta sain vastauksia haluamiini tutkimuskysymyksiin. Tiedostan samalla, että aineistoni on melko epätasainen sisältäen vertaisarvioitujen tutkimusten sijaan yleisiä suosituksia, käsikirjan ja raportteja. Kymmenestä aineistoksi valikoituneesta dokumentista tutkimuksia on vain muutama, joka tuo tutkimusaineistooni niukkuutta ja ohuutta. Mielestäni tutkimukseni tulokset tukevat tutkielman teoreettista viitekehystä ja tätä kautta myös aiempien tutkimusten tuloksia ja johtopäätöksiä.

Tutkimuksen validius tarkoittaa tutkimuksen kuvauksen ja siihen kytkettyjen selitysten ja tulkintojen yhteensopivuutta (Hirsjärvi ym. 2007, 227).

Empirian kautta tarkastelen tutkimuksen validiutta, jolla tarkoitetaan sitä, että mittaako tutkimus juuri sitä asiaa, mitä sen on tarkoitus mitata. Hirsjärvi ym. (2007) mukaan laadullisessa tutkimuksessa luotettavuutta tuo tutkijan täsmällinen raportointi tutkimuksen eri vaiheiden toteutumisesta. Tutkimuksessani olen pyrkinyt läpinäkyvyyteen kirjoittamalla tutkimuksen eri vaiheet mahdollisimman yksityiskohtaisesti ja tarkasti. Tarkastelemalla tutkimuksen reliabiliteettia eli toistettavuutta, voidaan myös määritellä tutkimuksen luotettavuutta (Hirsjärvi ym. 2007, 226-227). Tutkimuksessani on noudatettu tutkimusetiikan näkökulmasta hyvän tieteellisen käytännön keskeisiä lähtökohtia ja tiedeyhteisön toimintatapoja. Luotettavuutta tutkimukseen tuo asianmukainen toisten tutkijoiden töihin viittaaminen, yleinen huolellisuus ja tarkkuus tutkimustyön eri vaiheissa sekä pohdinta tutkimuksen eettisyydestä (TENK 2019.)

Aineistoa tutkimuksessani oli mielestäni varsin paljon. Silti jäin pohtimaan liikunta-aktiivisuuteen ja ruokatottumuksiin keskittyvien dokumenttien määrää. Liikunta-aktiivisuuteen keskittyneitä tutkimuksia ja hankkeita oli tutkimuksessani mukana viisi ja puolestaan ruokatottumuksiin painottuneita kolme. Kahdessa tutkimuksessa käsiteltiin näitä molempia aiheita. Vaikka yhteen aihealueeseen keskittyneitä tutkimuksia ei ollut kovin paljoa, ne tutkimukset, jotka ovat tutkimusaineistoksi valikoituneet sisältävät uusinta ja pätevintä tietoa lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuteen ja ruokatottumuksiin liittyen. Tämä lisää tutkimukseni luotettavuutta, sillä käytin tutkimuksessani uusinta mahdollista tietoa aiheesta.

Tutkimuksessa käytin useita internet-lähteitä, joten syytä on tarkastella tältä osin tutkimuksen luotettavuutta ja myös eettistä näkökulmaa. Internetistä käytettyjä lähteitä ja sieltä saatua tietoa tulee tarkastella ja arvioida kriittisesti. Internetissä on monenlaisia sivustojen ja palveluiden ylläpitäjiä enemmän ja vähemmän luotettavine tietoineen. Kriittisyyttä ja varovaisuutta tulee noudattaa silloin kun etsii luotettavaa tietoa tutkimusta varten. Ennen kuin valikoin nettisivuja osaksi tutkimustani, selvitin sivuston ylläpitävän tahon, sivuston ajankohtaisuuden sekä sivuston käyttötarkoituksen. Tutkimuksessani käytetyt internet-lähteet olivat virallisten tahojen nettisivuja. Edellä mainituin perustein pidättäydyin näissä lähteissä, enkä täten epäillyt niiden luotettavuutta. Internetin tutkimusta on mahdollista tarkastella tutkimuseettisesti tietyn

kysymyspatteriston avulla (Kuula 2006, 195). Tutkimuksessani kirjallisuuskatsaus tutkimusmetodina ei vaadi yhdessä tutkimusaiheeni kanssa tarkkaa eettistä pohdintaa, sillä tutkimuksen kohteena eivät ole tietyt henkilöt, joiden henkilöllisyys olisi tunnistettavissa. Jos olisin tehnyt tutkimukseni keräämällä aineistoa esimerkiksi haastatteleamalla, olisi eettistä näkökulmaa pitänyt pohtia tarkemmin.

5.3 JOHTOPÄÄTÖKSET JA JATKOTUTKIMUKSET

Tutkimuksen tulosten perusteella voi todeta, että lasten liikunta-aktiivisuudessa ja ruokatottumuksissa on haasteita. Tulevaisuudessa tulisi puuttua lasten ja nuorten osallistamiseen, jotta he voisivat olla aktiivisina toimijoina edesauttamassa liikunnallisen ja terveellisen elämän tavan toteutumista. Tutkimuksessa päädyttiin siihen, että alakoulun oppilaiden liikunta-aktiivisuudessa ja ruokatottumuksissa esiintyy useita ja monisyisiä haasteita.

Tulokset antoivat mielestäni hyvän yleiskuvan alakoulujen liikunta-aktiivisuuden ja ruokatottumusten tilasta ja koen, että rakensin tämän tutkielman avulla hyvän pohjan mahdollisesti tulevaa pro gradu -tutkielmaani varten. Pro gradu -tutkielmassani aion tarttua johonkin spesifimpään tutkimusongelmaan ja kiinnittää tarkempaa huomiota yhteen terveystottumusten ilmenemismuodoista, enkä pyri käsittelemään niitä molempia saman tutkielman puitteissa.

Tutkimustulokset eivät sinänsä ole yllättäviä, vaan tukevat vahvasti aiempia tutkimuksia, joissa on käsitelty suomalaisten lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuutta ja ruokatottumuksia. Tämän tutkimuksen tulosten kautta koti, koulu ja muut kasvatustahot saavat tietoa lasten liikunta-aktiivisuuden ja ruokatottumusten nykyisestä tilasta, niihin liittyvistä haasteista sekä siitä, mihin asioihin heidän tulisi kiinnittää huomiota jatkossa.

Aihe on tärkeä, koska kouluikäisten vähäinen liikunta-aktiivisuus ja huonot ruokatottumukset ovat osa heidän päivittäistä arkeaan. Ne vaikuttavat lasten hyvinvointiin, oppimiseen, kasvuun ja kehitykseen. Tutkimuksen kautta halusin tuoda esille haasteita näihin terveystottumuksiin liittyen, jotta tietoisuutta pystyttäisiin lisäämään kouluihin ja koteihin, jotka ovat kasvattajina pääasiallisessa vastuussa lasten hyvinvoinnista.

Toisena aiheen valintaa ohjaavana tekijänä olen nähnyt aiheeseen liittyvän tutkimuksen kehittämisen tarpeen. Kattavaa tutkimusta lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuudesta ja siihen vaikuttavista tekijöistä on tehty vasta viime vuosien aikana. Lisäksi johdonmukaista seurantatietoa kouluikäisten ruoankäytöstä ja ravinnonsaannista on vielä niukasti saatavilla (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014). Tutkimuksen aihe on tärkeä ja edelleen siitä riittää uusia näkökulmia tutkittavaksi.

Olisi mielenkiintoista jatkossa tutkia tarkemmin lasten kaveripiirien merkitystä liikunta-aktiivisuuden ja ruokatottumusten muodostumisessa. Lisäksi koulun opettajien käsityksiä tutkimalla haastattelun keinoin olisi mielenkiintoista toteuttaa tulevaisuudessa. Tätä kautta opettajien näkemys oppilaiden terveystottumuksista saataisiin esille. Uudeksi näkökulmaksi voitaisiin ottaa myös lasten vanhemmat ja kodin arkirutiinien vaikutus terveystottumuksiin. Jatkotutkimusta voisi tehdä aiheesta vielä useasta eri perspektiivistä hyödyntäen erilaisia tutkimusmenetelmiä.

6 LÄHTEET

Aineistolähteet:

Aira, A-L. & Kämppi, K. (toim.) 2016. Kohti aktiivisempia ja viihtyisämpiä koulupäiviä. Liikkuva koulu -ohjelman väliraportti 1.8.2015–31.12.2016. Liikkuva koulu. https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/lk_valiraportti_24-10-2017_web_1.pdf (Luettu 17.11.2019.)

Hakanen, T., Myllyniemi, S. & Salasuo M. (toim.) 2019. Oikeus liikkua. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018. Opetus- ja kulttuuriministeriö.

Hakulinen, T., Laatikainen T., Mäki, P. & Wikström, K. 2017. Terveystarkastukset lastenneuvolassa & kouluterveydenhuollossa. Helsinki: Terveystarkastus- ja hyvinvoinnin laitos. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135858/URN_ISBN_978-952-302-964-4.pdf?sequence=1&isAllowed=y (Luettu 27.10.2019.)

Kokko, S. & Martin, L. (toim.) 2019. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvosto. https://www.jyu.fi/sport/vln/liitu-raportti_web_28012019-1.pdf (Luettu 17.11.2019.)

Opetushallitus. 2019. Move!-fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä. Tulokset syksy 2018. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/195578_move_tulokset2018_julkistamistilaisuuden_esitys_3112019.pdf (Luettu 17.11.2019.)

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2015. ISTU VÄHEMMÄN – VOI PAREMMIN! Kansalliset suositukset istumisen vähentämiseen.

http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74517/STM_esite_210x210_Kansalliset%20suositukset%20istumisen%20v%C3%A4hent%C3%A4miseksi_sisus_net_jpg..pdf (Luettu 17.11.2019.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Kouluterveyskysely. <https://thl.fi/fi/tilastot-ja-data/tilastot-aiheittain/lapset-nuoret-ja-perheet/lasten-ja-nuorten-hyvinvointi-kouluterveyskysely-2019> (Luettu 17.11.2019.)

Tilles-Tirkkonen, T. 2016. Kouluikäisten lasten ja nuorten ruokailutottumukset ja niiden tasapainoisuuteen vaikuttaminen. Itä-Suomen yliopisto. Väitöskirja. 315. ISBN:978-952-61-1953-3. http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-1954-0/urn_isbn_978-952-61-1954-0.pdf (Luettu 22.9.2019.)

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2017. Syödään ja opitaan yhdessä - kouluruokailusuositus. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131834/Syo%CC%88da%CC%88a%CC%88n_ja_opitaan_yhdessa%CC%88_WEB.pdf?sequence=1 (Luettu 27.10.2019.)

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2014. Terveyttä ruoasta- Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versi_o_5.pdf (Luettu 1.11.2019.)

Kaikki lähteet:

Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) 2010. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Aira, A-L. & Kämppi, K. (toim.) 2016. Kohti aktiivisempia ja viihtyisämpiä koulupäiviä. Liikkuva koulu -ohjelman väliraportti 1.8.2015–31.12.2016. Liikkuva koulu.

https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/lk_valiraportti_24-10-2017_web_1.pdf (Luettu 17.11.2019.)

Alasuutari, P. 1999. Laadullinen tutkimus. Tampere: Vastapaino.

Duodecim. 2019. Koulun terveyskirjasto. Terveystottumukset. <https://www.koulunterveyskirjasto.fi/aihe/terveystottumukset> (Luettu 22.9.2019.)

Erkkilä, A., Kauhanen, J., Korhonen, M., Myllykangas, M. & Pekkanen, J. 2013. Kansanterveystiede. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.

FAO, IFAD, UNICEF, WFP & WHO. 2019. The State of Food Security and Nutrition in the World 2019. Safeguarding against economic slowdowns and downturns. Rooma: FAO. <http://www.fao.org/3/ca5162en/ca5162en.pdf> (Luettu 6.12.2019.)

Guthold, R., Grechen A S., Riley M L. & Bull C F. 2019. Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1,6 million participants. Lancet Child Adolesc Health. <https://www.thelancet.com/action/showPdf?pii=S2352-4642%2819%2930323-2> (Luettu 5.12.2019.)

Hakanen, T., Myllyniemi, S. & Salasuo M. (toim.) 2019. Oikeus liikkua. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018. Opetus- ja kulttuuriministeriö.

- Hakulinen, T., Laatikainen T., Mäki, P. & Wikström, K. 2017. Terveystarkastukset lastenneuvolassa & kouluterveydenhuollossa. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135858/URN_ISBN_978-952-302-964-4.pdf?sequence=1&isAllowed=y (Luettu 27.10.2019.)
- Hakulinen-Viitanen, T., Kaikkonen, R., Koponen, P., Laatikainen, T., Leinonen, A., Mäki, P., Ovaskainen, M-L., Sippola, R., Vartiainen E. & Virtanen, S. 2010. Lasten terveys. LATE- tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä. Helsinki: Yliopistopaino. <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80056/3ebde5ad-1be7-4268-9167-df23095fca33.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (Luettu 26.10.2019.)
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara P. 2007. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Kokko, S. & Martin, L. (toim.) 2019. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvosto. https://www.jyu.fi/sport/vln/liitu-raportti_web_28012019-1.pdf (Luettu 17.11.2019.)
- Kuula, A. 2006. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.
- Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–11-vuotiaille. Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry. [https://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikaisille.pdf](https://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf) (Luettu 5.12.2019.)
- Ojala, K., Kokko, S., Lyyra, N., Paakkari, L., Paakkari, O., Tynjälä J. & Välimaa R. 2019. Säännöllinen liikunta lisää lasten ja nuorten hyvinvointia. Jyväskylän yliopisto.

<https://jyunity.fi/ajattelijat/saannollinen-liikunta-lisaa-lasten-ja-nuorten-hyvinvointia/> (Luettu 29.9.2019.)

Opetushallitus. 2019. Move!-fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä. Tulokset syksy 2018. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/195578_move_tulokset2018_julkistamistilaisuuden_esitys_3112019.pdf (Luettu 17.11.2019.)

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2017. Liikkuva koulu. Aktiivisempia ja viihtyisämpiä koulupäiviä. <https://www.liikkuvakoulu.fi/liikkuvakoulu> (Luettu 29.9.2019.)

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2019a. Terve koululainen. Fyysinen aktiivisuus. <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/fyysinen-aktiivisuus/> (Luettu 22.9.2019.)

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2019b. Terve koululainen. Ravinnon merkitys. <https://www.tervekoululainen.fi/alakoulu/ravinto/ravinnon-merkitys/> (Luettu 27.9.2019.)

Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Opetusjulkaisuja 62. Vaasan yliopiston julkaisuja.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2015. ISTU VÄHEMMÄN – VOI PAREMMIN! Kansalliset suositukset istumisen vähentämiseen. http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74517/STM_esite_210x210_Kansalliset%20suositukset%20istumisen%20v%C3%A4hent%C3%A4miseksi_sisus_net_jpg..pdf (Luettu 17.11.2019.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019a. Kouluterveyskysely. <https://thl.fi/fi/tilastot-ja-data/tilastot-aiheittain/lapset-nuoret-ja-perheet/lasten-ja-nuorten-hyvinvointi-kouluterveyskysely-2019> (Luettu 17.11.2019.)

- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019b. Lastenneuvolakäsikirja. Ruokatottumukset. <https://thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/ohjeet-ja-tukimateriaali/menetelmat/hyvinvointi-ja-terveystottumukset/ruokatottumukset> (Luettu 24.11.2019.)
- Tilles-Tirkkonen, T. 2016. Kouluikäisten lasten ja nuorten ruokailutottumukset ja niiden tasapainoisuuteen vaikuttaminen. Itä-Suomen yliopisto. Väitöskirja. 315. ISBN:978-952-61-1953-3. http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-1954-0/urn_isbn_978-952-61-1954-0.pdf (Luettu 22.9.2019.)
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. uud. p. Helsinki: Tammi.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK). 2019. Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK). <https://www.tenk.fi/fi/hyva-tieteellinen-kaytanto> (Luettu 22.11.2019.)
- UKK-instituutti. 2018. Liikunnan vaikutukset. https://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset (Luettu 29.9.2019.)
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2017. Syödään ja opitaan yhdessä - kouluruokailusuositus. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131834/Syo%CC%88da%CC%88a%CC%88n_ja_opitaan_yhdessa%CC%88 WEB.pdf?sequence=](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131834/Syo%CC%88da%CC%88a%CC%88n_ja_opitaan_yhdessa%CC%88_WEB.pdf?sequence=) (Luettu 27.10.2019.)
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2014. Terveyttä ruoasta- Suomalaiset ravitsemussuositukset.2014. https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versi_o_5.pdf (Luettu 1.11.2019.)

World health organization collaborative cross-national survey. Health behaviour in school-aged children. HBSC. <http://www.hbsc.org> (Luettu 29.9.2019.)

